

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tujuan aktivitas olahraga adalah mendapatkan tingkat kebugaran, baik yang dilakukan secara individu maupun secara kelompok. Selain mendapatkan kebugaran yang baik, tidak sedikit orang juga melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai satu prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh (Djamarah, 1994) bahwa prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individu maupun secara kelompok.

Setiap orang yang ingin mencapai satu prestasi yang maksimal tentu harus memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik. Karena kita ketahui bahwa untuk mencapai satu prestasi, seseorang perlu melakukan latihan keras dan menguras tenaga yang banyak. Jika tenaga yang ada dalam tubuh seseorang mulai habis maka secara otomatis orang itu mudah mengalami kelelahan. Orang yang mudah mengalami kelelahan berarti tingkat kebugarannya tidak baik. Sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Giriwidjojo, 2007 bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain.

Hampir semua olahraga yang dilakukan akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan dan kebugaran. Salah satu cara untuk menilai kebugaran seseorang yaitu dengan melihat daya tahannya. Orang yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu melakukan aktivitas terus-menerus yang

berlangsung cukup lama. Menurut (Nur Ichsan halim 2011) daya tahan adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas terus-menerus yang berlangsung cukup lama. Dan salah satu cara untuk memperpanjang aktivitas fisik seseorang yaitu harus memiliki asupan oksigen yang sampai ke jantung, paru-paru, dan pembuluh darah. Hal itu didasarkan pada teori yang dipaparkan oleh (Hoeger,1996) bahwa daya tahan kardiorespirasi yaitu kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah untuk mensuplai oksigen kedalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisiknya.

Seseorang yang melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tentu membutuhkan asupan oksigen untuk dijadikan cadangan energi dalam tubuh. Semakin banyak oksigen yang disuplai atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Cepat atau lambat seseorang merasakan kelelahan diperkirakan karena kapasitas aerobiknya kurang baik.

Tubuh memiliki komposisi yang meliputi massa lemak dan massa bebas lemak. Massa bebas lemak biasa disebut *Fat Free Mass (FFM)*, terdiri dari massa protein (otot rangka dan otot non rangka) sebesar 19,4%, mineral 6,8%, dan cairan tubuh 73,8% serta mempunyai densitas 1,1 g/cm. Komposisi tubuh wanita berbeda dengan pria. Persentase lemak pada tubuh wanita lebih banyak daripada pria, sedangkan komposisi otot pada tubuh wanita lebih sedikit daripada pria.

Massa lemak tubuh sangat bervariasi antar individu dan tergantung dari beberapa hal yaitu usia, jenis kelamin, suku bangsa, dan keturunan. Jumlah lemak pada pria usia 30 tahun rata-rata 18% dan sedangkan pada wanita yang berusia

sama memiliki jumlah lemak 29%. Pada usia 50-an jumlah lemak menjadi 24% pada pria dan 34% pada wanita.

Daya tahan aerobik dinyatakan dalam beberapa milliliter oksigen yang dikonsumsi per kg berat badan, perbedaan komposisi tubuh seseorang menyebabkan konsumsi yang berbeda. Misalnya tubuh mereka yang mempunyai lemak dengan persentase tinggi mempunyai konsumsi oksigen maksimum yang lebih rendah. Bila tubuh berotot kuat, Daya tahan aerobik akan lebih tinggi. Sebab itu, jika dapat mengurangi lemak dalam tubuh, konsumsi oksigen maksimal dapat bertambah tanpa tambahan latihan. Daya tahan atau (*endurance*) adalah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsung aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu lama (Sukadiyanto, 2011). Daya tahan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti memiliki daya tahan yang baik pula. Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Permasalahan yang ditemui adalah masih banyak masyarakat olahraga ataupun awam belum mengetahui bahwa lemak tubuh memiliki hubungan dengan kemampuan daya tahan aerobik. Atas dasar pertimbangan pada latar belakang ini, maka penulis menginginkan untuk meneliti dengan judul penelitian “Hubungan Ketebalan Lemak Tubuh dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa IKOR FIK UNM”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yakni apakah ada hubungan Ketebalan Lemak Tubuh dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa IKOR FIK UNM?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui: apakah ada hubungan Ketebalan Lemak Tubuh dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa IKOR FIK UNM?

1.4. Manfaat Penelitian

Apabila hasil yang dicapai dalam penelitian ini positif, maka diharapkan penelitian ini manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, atlet dan pembina olahraga tentang hasil tentang pentingnya untuk mengetahui tentang kadar lemak yang ideal sehingga berdampak positif pada daya tahan aerob.
2. Sebagai tambahan kajian teori tentang hubungan ketebalan lemak dan daya tahan aerobik.
3. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.